



احمي قدميك بهذه النصائح

لا شك في أن القدم سر من أسرار جمال المرأة، لذلك يجب أن تحافظي على جمالها ونظافتها وتعطيها وقتاً خاصاً للعناية بها. ليس هذا فحسب، بل والمحافظة على صحتها ومن ثم يجب أن تعرفي أن للقدم تركيبة معقدة قد لا يتصورها الإنسان، كما أنه توجد في القدم 19 عضلة رئيسية ترتبط 18 منها بالأصابع، ولهذا فإن لكل جزء موجود في القدم أهميته وخاصيته، وبالتالي ينعكس التدريب والاعتناء المستمر بالأصابع قوة وصحة القدم، والرعاية والاهتمام بالقدم ينعكس إيجابياً على صحتك بشكل عام.

● حدي وقت الوقوف أو المشي كعب أعلى من بوصتين لأكثر من أربع ساعات متواصلة قدر الإمكان.

● تذكر أن قدميك لن تتوقفا عن النمو حتى في سن الرشد خاصة أثناء الحمل، كما أنها تميل إلى الانتفاخ في نهاية اليوم، لذا يفضل أن تتسوقي لشراء الأحذية في فترة ما بعد الظهر.

● استعملي الوسائد المصنوعة من الهلام للأحذية الضيقة والكعب العالي.

● تجنب ارتداء الأحذية المصنوعة من الجلد الصناعي، والمطاط، أو البلاستيك، وكذلك الجوارب المصنوعة من الألياف الصناعية كالكابيلون. بعد ارتداء الأحذية والجوارب المصنوعة من المواد الطبيعية كالجلد الطبيعي والقطن أفضل طريقة لإبقاء القدمين بحالة جيدة.

● يجب تغيير الجوارب يومياً مع الحرص على تنظيف ونهوية الحذاء بشكل يومي قبل ارتدائه مرة أخرى.

● عند العودة إلى المنزل يجب غسل القدمين بالماء الدافئ والصابون بعد ساعات العمل الطويلة مع الحرص على تهوية وتجفيف القدمين خاصة ما بين الأصابع بشكل دوري.

● قومي بعمل تمارين التمدد مثل كتابة الإبحدية بأصبع قدمك الكبير، وتدليك القدم، والعب بكرة تنس لضعة دقائق في اليوم بأصابع قدمك، ولشد كاحلك وربلة (بطة) القدم، قومي بعمل تمارين لتمدد الركبة، ضعي منشفة دافئة حول كاحل قدمك، واسحبي أصابعك نحوك، كما يمكن وضع رباط مطاطي سميك حول الأصابع ومحاولة فردها ثم التوقف لخمس ثوان قبل تكرار هذا التمرين.

● لا تهمل أي مشاكل أو التهابات أو تورم تجديده في قدمك وأسرع في استشارة الطبيب المختص حتى لا تتضاعف المشكلة.

● تعتبر عملية نزع القدمين في ماء دافئ مرة أو مرتين في الأسبوع ولمدة 10-15 دقيقة ضرورية جداً لما لهذه العملية من فوائد جملة كتنشيط الدورة الدموية للمقدمين وتجديد النشاط والحيوية في الجسم كله وتدفئة القدمين الباردين وتصريف ورم رسغ القدم والتقليل من الدوالي.

يعتبر خبراء التجميل أن خطوة اختيار كريم الأساس المناسب هي من أهم الخطوات التي يجب مراعاتها عند وضع المكياج، موضحين أن كريم الأساس يقوم بدور أساسي في إخفاء مشاكل البشرة وتوحيد لونها قبل إضافة أي مساحيق أو مستحضرات تجميلية أخرى.

لذلك فإن أهم خطوة يجب ان تعيرها اهتمامك في البداية هي ان يتم اختيار كريم الأساس الذي يتناسب مع لون بشرتك.

فالبشرة إما أن تكون فاتحة أو متوسطة أو قاتمة، وهذه الخطوة أساسية حتى لا يكون هناك تعارض بين لون بشرتك وبين درجة كريم الأساس.

صاحبة البشرة الفاتحة

إذا كانت بشرتك فاتحة فعليك باستخدام ألوان البيج الفاتح لكي تحسلي على مكياج شفاف ورائع، أما إذا كانت بشرتك سمراء فأحرصي على اختيار كريم أساس من نفس درجة اللون الطبيعي لبشرتك أو أفتح بدرجة واحدة من اللون الطبيعي للبشرة.

صاحبة البشرة الجافة

إذا كانت بشرتك جافة فأحرصي على اختيار كريم أساس مرطب ومغذي ليمدها بالحيوية ويعتمد في قاعدته على الماء ليحفظ الرطوبة داخل البشرة.

صاحبة البشرة الدهنية

إذا كانت بشرتك دهنية فقومي بتنظيفها بالحليب المنظف ثم اللسيون القابض ثم قومي بغسل وجهك بالماء الدافئ لإزالة الرواسب ومن ثم بالماء البارد لغلق المسام، واستخدمي كريم أساس خالي من الزيوت ومن ثم بإمكانك وضع كريم الأساس. وأحرصي على عدم وضع الكريم المرطب قبل وضعك للمكياج.



تعرفي على كريم الأساس المناسب لك

أخطاء صغيرة تفسد المكياج



لا شك في أن المكياج المكتمل يشعر المرأة بارتياح كبيرة ويزيد من ثقتها بنفسها، ولذلك أي خطأ ترتكبه الأني خلال وضعها للمكياج قد يترك أثراً سيئاً على مظهرها الخارجي، بالإضافة إلى شعورها بالإحباط.

وحرصاً منا على أن تظهر المرأة العربية بأجمل اطلالة يسعدنا أن نقدم لكم اليوم بعض الأخطاء الصغيرة لتجنبني الوقوع فيها أثناء وضعك للمكياج:

● أولاً: اختيار الماسكارا الجيدة التي تمنح رموشك طولاً وكثافة من دون أي آثار جانبية كالإلتصاق بين الرموش.

● ثانياً: ضرورة إزالة المكياج بشكل يومي، فبقاء المكياج لمدة طويلة قد يتلف البشرة مع مرور الوقت.

● ثالثاً: عدم وضع المكياج الجديد على بقايا مكياج اليوم السابق.

● رابعاً: ضرورة وضع المكياج بطريقة صحيحة وبخطوات متسلسلة، ولا يجوز تقديم خطوة على أخرى.

● خامساً: ضرورة الاهتمام بشكل أظفارك وأحرصي على أن يكون الطلاء متقناً، ولا تقومي بوضع طلاء أظافر بدون إزالة الطلاء القديم.

● سادساً: عدم المبالغة والإكثار من وضع المكياج وخاصة أثناء النهار. ويمكنك أيضاً مشاهدة قناة Lifestyle التي تعرض ضمن باقة قنوات «أو.إس.إن» والتي تقدم كل ما هو جديد في الموضة، بالإضافة إلى تقديمها بعض النصائح المهمة لاعتناء المرأة العربية بمظهرها.

● حاولي الاستغناء عن استخدام كريم الأساس، واستبدليه بكريم مرطب خال من الزيوت.

● استخدمي «الماسكارا» طويلة الأمد، أو المقاومة للماء.

● استخدمي قلم تحديد العيون فوق محدد العيون السائل حتى يساعد على ثباته.

● استخدمي كريم الصيغ، ذا معامل عال للحماية من الشمس.

● استخدمي مرهم الشفاه لحمايتها وترطيبها وعدم تشققها.

● ضعي أحمر الخدود البودرة وليس الكريمي.

● تفضيل استخدام مكياج مضاد للماء حتى يعمل على إبقائه على الوجه أطول فترة ممكنة.

● استخدمي ظل الجفون الكريمي وليس البودرة واستخدمي الألوان الطبيعية المطفية.

● يفضل استخدام ملمع الشفاه الشفاف، أو السوردي، أو باللون الفاتحة.

● استخدمي منظفا عميقاً للبشرة كل أسبوع لضمان فاعلية الكريم الذي تستخدمينه أثناء فترة نومك.

● عالجني الكلف والتمشش بالكريمات المتخصصة في ذلك، كما يمكنك

فوائد النوم ليلتيرة نضرة

المشروبات التي تحتوي على الكافيين، فهي تمنع النوم بعمق، وكما يجب تجنب تناول الجين أو اللحم أو الشوكولاتة أو السبانخ أو البطاطس أو الطماطم قبل النوم، لأنها تعمل على تنبيه الدماغ.

● قومي بعمل مساج لوجهك قبل النوم بزيت زهرة البرتقال لمدة 5 دقائق، ثم أزيليه باستخدام فوطة دافئة.

لا تستهيني بأهمية النوم إذ ان النوم هو اساسي للحصول على بشرة صحية وجيدة.

استشارة الطبيب المتخصص لتتعرفي على أنواع الكريمات التي تناسب نوع بشرتك.

كيف تحصلين على نوم هادئ؟

● أحرصي على وجود العطور الزيتية والتي تساعد على النوم، لأنها تعمل على تهدئة المخ والجسم.

● ضعي بعض القطرات من زيت اللافندر في ماء الاستحمام ما قبل النوم، مع وضع بعض منه على الوسادة.

● تجنبني تناول الكثير من الأطعمة قبل النوم، كما يمكنك تناول المسود أو بعض حبات التمر أو التين.

● إذا كنت تعاني من التوتر، فعليك بتناول الأرز البني والمكسرات والحبوب والتي تحتوي على المغنسيوم.

● تجنبني شرب

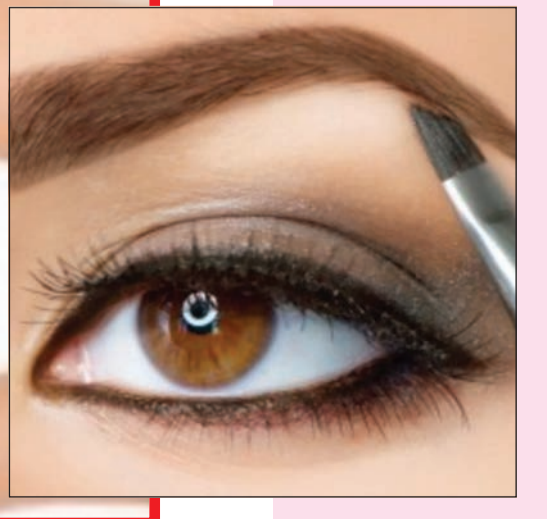
تعاني الكثير من السيدات من الضغط العصبي خلال يوم العمل، فتظهر البشرة بعد ذلك اليوم بمظهر مرهق ومتعب، وأفضل الحلول لاستعادة رونق وجمال بشرتك هو النوم لثماني ساعات، فالنوم يساعد جسمك في الحصول على الراحة التي يحتاجها، أما بشرتك فهي تقوم بإعادة بناء وهيكله خلاياها.

نصائح لمساعدة البشرة على استعادة نضارتها أثناء النوم

● يجب في البداية تنظيف البشرة جيداً قبل وضع الكريم المناسب لنوع بشرتك، فإذا تجنبت هذه الخطوة ووضعك الكريم فكانت تقومين بإدخال الأوساخ في مسام البشرة.

● استخدمي منظفا عميقاً للبشرة كل أسبوع لضمان فاعلية الكريم الذي تستخدمينه أثناء فترة نومك.

● عالجني الكلف والتمشش بالكريمات المتخصصة في ذلك، كما يمكنك



للتواصل



منيرة عاشور

تألقي وتميزي بكل ما هو جديد في عالم الأزياء والمكياج والاكسسوارات وكل ما يهيم المرأة لتكوني مواكبة لأخر صيحات الموضة في عالم الجمال والاناقة.

للتواصل معنا:



@Mj3sing



Mj3sign



Mj3 - Fashion

flickr

Flickr-Mj3sign



Mj3sing@hotmail.com

نصائح

للحصول

على مكياج

رائع في

الأجواء الحارة

يؤدي ارتفاع درجات الحرارة أثناء النهار إلى ظهور مكياج الوجه بشكل غير لائق وذائب، وتقدم خبيرة التجميل ولاء شريف مجموعة من النصائح لمواجهة فساد المكياج في الأجواء الحارة وهي:

● استخدمي ألوان ومواد طبيعية للتجميل.

● حاولي الاستغناء عن استخدام كريم الأساس، واستبدليه بكريم مرطب خال من الزيوت.

● استخدمي «الماسكارا» طويلة الأمد، أو المقاومة للماء.

● استخدمي قلم تحديد العيون فوق محدد العيون السائل حتى يساعد على ثباته.

● استخدمي كريم الصيغ، ذا معامل عال للحماية من الشمس.

● استخدمي مرهم الشفاه لحمايتها وترطيبها وعدم تشققها.

● ضعي أحمر الخدود البودرة وليس الكريمي.

● تفضيل استخدام مكياج مضاد للماء حتى يعمل على إبقائه على الوجه أطول فترة ممكنة.

● استخدمي ظل الجفون الكريمي وليس البودرة واستخدمي الألوان الطبيعية المطفية.

● يفضل استخدام ملمع الشفاه الشفاف، أو السوردي، أو باللون الفاتحة.